

Red de Apoyo para  
Familiares de pacientes con Apoplejía

1-888-4STROKE

[www.strokeassociation.org](http://www.strokeassociation.org)

La Red de Apoyo para Familiares de pacientes con Apoplejía es el programa nacional de alcance de la Asociación Americana de Apoplejía.

La Familia de apoplejías "Warmline" (1-888-4STROKE) es la línea de información y servicios de referido gratuito para dar información y materiales luego de una apoplejía o ataque cerebral. Los que llaman son asistidos por sobrevivientes de ataques cerebrales y de personas a cargo de éstos.

La Revista "Connection Magazine" es una publicación de salud educativa y de alcance a los sobrevivientes de ataques cerebrales, las personas que se encargan de ellos, miembros de la familia y profesionales del cuidado de la salud. Individuos pueden suscribirse con la revista llamando al "Warmline" o a través de la red social de la Asociación de Apoplejía.

Grupos de apoyo pueden ser localizados llamando a su hospital local, línea de información o la Asociación Americana de Apoplejía "Warmline".

Línea de Información

Discar 2-1-1

[www.infoline.org](http://www.infoline.org)

**Coordinadores de Ataques Cerebrales de Connecticut  
Asociación Americana del Corazón y Apoplejía  
*Aprenda y Viva***

Este folleto educacional fue producido por los Coordinadores de ataques Cerebral de CT en conjunto con la Asociación Americana de Apoplejía.

# Apoplejía/ TIA

Folleto Educativo para Pacientes y Familiares

QuickTime™ and a  
decompressor  
are needed to see this picture.

**Construyendo vidas saludables, libres de  
enfermedades cardiovasculares y ataques cerebrales  
para los Residentes de Connecticut.**

**Aprenda a reconocer un ataque cerebral.  
Porque tiempo perdido es pérdida del cerebro.**

## ¿Qué es una apoplejía o “Ataque Cerebral”?

Hay dos tipos mayores de ataques cerebrales. Un ataque cerebral ocurre cuando el suministro de sangre al cerebro es interrumpido causando que mueran las células del cerebro. Cuando el suministro de sangre es interrumpido a ciertas partes del cerebro que controlan el habla, fuerza o visión, pacientes pueden experimentar síntomas, tales como parálisis, problemas del habla y/o visuales.



### **Ataque Isquémico**

Coágulos de sangre detienen el flujo de sangre a un área del cerebro.



### **Ataque Hemorrágico**

Débiles vasos sanguíneos se desgarran y la sangre se filtra dentro de los tejidos del cerebro.

Personas que han sufrido un ataque están en riesgo de padecer otro ataque cerebral. Es importante entender cuáles son tus propios factores de riesgo de apoplejía y reducir las probabilidades de padecer otro ataque leyendo este folleto y siguiendo las recomendaciones. Favor de estar seguro de preguntar a su enfermero o doctor cualquier pregunta que pueda tener sobre esta información o sobre su cuidado recuperación.

## Sabía usted...

Alrededor de 795,000 personas tienen un nuevo o recurrente ataque cerebral anualmente.

Aproximadamente cada 40 segundos alguien en los Estados Unidos tiene un ataque cerebral.

Una persona que haya padecido de uno o más TIAs es más probable que tenga una apoplejía que una persona de la misma edad y sexo que no haya padecido de un TIA.

El riesgo de tener un ataque isquémico en fumadores actuales es el doble de aquellos no fumadores después de ajustarse a otros factores de riesgo.

Hispanos que sólo hablan español tienden a saber menos de los síntomas de una apoplejía, y menos aún saber los síntomas de un ataque cardiaco, que aquellos hispanos que hablan inglés, negros y blancos que no son hispanos.

## Las buenas noticias...

Un estilo de vida saludable juega una gran parte en reducir la incapacidad y muerte por ataque cerebral y cardiaco. Estos son los pasos a tomar:

- ❖ No fume.
- ❖ Mejore sus hábitos de alimentación.
- ❖ Manténgase físicamente activo.
- ❖ Tome sus medicinas como le fueron indicadas.
- ❖ Verifique su presión sanguínea y manténgala en control si está alta.
- ❖ Alcance y mantenga un peso saludable.
- ❖ Baje sus niveles de estrés.
- ❖ Busque apoyo emocional cuando lo necesite.
- ❖ Tenga revisiones médicas regularmente.

## ¿Que debe hacer luego que salga del hospital?

- ❖ Debe tomar sus medicamentos exactamente como prescritos por su doctor para que sean efectivos en reducir su riesgo de otro ataque cerebral. Usted debe continuar tomando esos medicamentos hasta que vea a su doctor primario o neurólogo para su primera visita de seguimiento después de dado de alta.
- ❖ Las medicinas son más efectivas cuando le permiten llegar a la meta de disminuir sus factores de riesgo.
- ❖ No pare de tomar sus medicamentos sin primero hablar con su doctor.
- ❖ Es importante que usted reciba cuidado regular médico después que salga del hospital, ya que así es como los doctores podrán medir la efectividad de los tratamientos y asegúrese de que sus medicinas sean propiamente ajustadas. Asegúrese de que tenga un plan de cuáles doctores usted visitará y cuándo verlos después que salga del hospital. Asegúrese de llevar la lista de los medicamentos con usted a todas las visitas médicas.
- ❖ Su doctor le ayudará a asegurarse de que tenga los servicios de rehabilitación necesarios si usted tiene algún problema de debilidad, dificultad del habla o problemas con su memoria.
- ❖ **Llame 911 si tiene síntomas de ataques cerebrales recurrentes.**

## Factores de Riesgo que no pueden ser cambiados o controlados:

- **Edad Avanzada**  
Una apoplejía afecta a personas de todas las edades, pero el riesgo a un ataque cerebral aumenta con la mayoría de edad. El riesgo de tener un ataque después de los 55 años se duplica por cada 10 años de vida.
- **Género**  
La incidencia de apoplejía en los hombres es mayor que la de las mujeres de menor edad, pero no en edad mayor. Cada año alrededor de 55,000 más mujeres que hombres tienen un ataque cerebral. Mujeres que se demoran en tener hijos controlando la natalidad con pastillas contraceptivas y tienen otros factores de riesgo, tales como hipotensión, migrañas o historial de fumadora están en más riesgo de una apoplejía.
- **Herencia y Raza**  
Tener un familiar cercano, tal como su madre o padre que haya tenido un ataque cerebral aumenta el riesgo de tener uno. Los afroamericanos tienen doble riesgo de tener un ataque comparado a los blancos. Esto se debe en parte al alto grado de riesgo de presión sanguínea alta y diabetes en este grupo. Americanos hispanos también están en mayor riesgo de sufrir una apoplejía.
- **Ataques Cerebrales Previos**  
Si usted ha tenido un ataque, usted está en mayor riesgo de sufrir otro ataque. Es por eso que es importante que haga cambios en su vida para reducir los riesgos que usted puede controlar.

## **Factores de Riesgo que usted puede cambiar o controlar:**

- ❖ **Presión Alta (Hipertensión)**  
La Hipertensión es la causa más común de un ataque y es por lo tanto el factor de riesgo más importante de controlar. Las causas de hipertensión pueden incluir el historial familiar de alta presión, obesidad, dieta alta en sal, fumar, ser físicamente inactivo, stress y origen étnico (con afroamericanos desarrollando hipertensión temprano en la vida).
- ❖ **Diabetes**  
La diabetes aumenta su riesgo de tener un ataque porque los niveles elevados de azúcar en la sangre cambian las paredes de los vasos sanguíneos en el cerebro, causando un bloqueo o ruptura de la pared de vasos sanguíneos.
- ❖ **Enfermedad de la Carótida u otra Arteria**  
Las arterias carótidas en su cuello suplen la mayoría de la sangre al cerebro. Daños causados por la acumulación de grasa dentro de la arteria pueden causar bloqueos y apoplejías.
- ❖ **Fibrilación Auricular u otras Enfermedades del Corazón**  
La sangre puede coagularse cuando la cámara superior del corazón no bombea efectivamente, aumentando el riesgo de un ataque cerebral. Otros tipos de enfermedades cardiovasculares también pueden aumentar el riesgo de una apoplejía.
- ❖ **Desordenes de la Sangre**  
Afecciones de la sangre, tales como anemia en las células falciformes, causan que la sangre se pegue a las paredes de los vasos sanguíneos y los obstruya.
- ❖ **Uso de Tabaco**  
Cigarrillos y otros productos derivados del tabaco pueden causar daño a los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de un ataque cerebral.
- ❖ **TIA (Ataque Isquémico Transitorio)**  
TIA es un “ataque de advertencia” o “mini-ataque” que produce síntomas igual a los ataques cerebrales, los cuales usualmente se resuelven en cuestión de minutos u horas y causan daños no duraderos al cerebro. Mientras la vasta mayoría de los ataques no son precedidos por un TIA, como un tercio de las personas que experimentan TIA van a tener un ataque dentro de un año. Reconocer y tratar un TIA’s puede reducir el riesgo de un ataque mayor.
- ❖ **Colesterol Alto**  
Demasiado colesterol puede causar acumulación de grasa en los vasos sanguíneos, los cuales pueden obstruir una arteria causando un ataque. Dígale a su doctor que verifique su perfil de los lípidos para mantener controlados los números de su colesterol.
- ❖ **Inactividad Física y Obesidad**  
Ambos de estos factores aumentan su riesgo de tener una enfermedad cardiovascular.
- ❖ **Consumo Excesivo de Alcohol y Uso de Drogas Ilegales**  
Más de un promedio de un trago por día para mujeres y dos por día para hombres puede aumentar su presión sanguínea. El consumo de bebidas también puede llevarlo a un ataque cerebral. El uso de drogas intravenosas aumenta el riesgo de un ataque. El uso de cocaína ha sido vinculado con paros cardiacos repentinos y apoplejias.

## Señales de Advertencia y Síntomas de una Apoplejía:

- ❖ Súbito adormecimiento o debilidad de la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- ❖ Confusión repentina, problema para hablar o entender.
- ❖ Súbito problema de la vista en uno u ambos ojos.
- ❖ Súbito problema para caminar, mareos o pérdida de balance o coordinación.
- ❖ Dolor de cabeza severo sin causa conocida.

## Qué hacer si usted está teniendo estos síntomas:

### LLAME 9-1-1

- ❖ No todas estas señales de advertencias ocurren en todos los ataques. No ignore los síntomas aun cuando hayan resuelto.
- ❖ Verifique la hora. ¿Cuándo comenzó la primera señal de advertencia o comenzaron los síntomas? A usted o a la persona que esté con usted le preguntaran más tarde estas importantes preguntas. El tratamiento necesita comenzar a la mayor brevedad posible. Una droga para romper los coágulos u otro tratamiento pueden reducir la incapacidad a largo plazo para pacientes con un ataque isquémico, el tipo mas común de ataque cerebral.



- ❖ Si usted tiene uno o mas síntomas de ataque cerebral, no se demore! Llame inmediatamente al 911. No guie usted mismo hasta el hospital más cercano.
- ❖ Espere resistencia de ir al hospital de parte de la persona que está experimentando estos síntomas. No acepte un “no” como respuesta porque Tiempo Perdido es Cerebro Perdido.
- ❖ Cuando se comunique con los Servicios de Emergencias Médicas o el hospital, asegúrese de usar la palabra “apoplejía o ataque cerebral”.